



# 保健だより 4月

NO.1

平成 25 年 4 月 28 日  
華陽フロンティア高校  
(通信制課程)

入学・進級おめでとうございます！周りの環境も新しくなり、期待に胸はずむ新学期を迎えました。この新鮮な気持ちを忘れずに、目標に向かって充実した1年間にしていきましょう。学校では、健康診断が始まります。自分の体の状態を知り、自分の生活について見直す機会にして欲しいと思います。

## ★健康診断について

《健康診断の3つの目的》

- ①自分の発育や健康状態を知る。②病気の早期発見・早期治療。
- ③より健康的な生活を送れるよう、健康への意識を育てる。

### 尿検査

腎臓の病気や糖尿病がないかを調べます。**裏面の注意事項をよく読んで提出してくださいね。**

### 耳鼻科検診

耳や鼻、のどに異常がないか調べます。検査の前日には、耳掃除を必ずしてきてください。

### 眼科検診

目の周り、まつ毛、まぶた、角膜、結膜などを診てもらいます。コンタクトはつけたままでOKです。

### 歯科検診

歯だけではなく、歯茎の状態や歯並び、かみ合わせなども診てもらいます。検診前は歯磨きを忘れずに！

## ★保健室利用の約束

- ① 保健室に来室する時は、必ず担任の先生または教科担任の先生に理由を伝えてから。(自分の居場所を明らかにする)
- ② 保健室では記録用紙に来室理由や体の様子を書く。
- ③ 保健室での休養は、原則1時間まで。  
(5、6限に来室した場合は帰宅してもらいます。)
- ④ 保健室が施錠してある時には、職員室にいる先生の指示を受ける。
- ⑤ 原則、飲み薬は使用しません。どんな薬にも副作用があります。体質に合わない薬もあります。投薬以外の処置で手当てをします。常備薬のある人は自分で用意しましょう。



ノックしてから入ってね！

保健室は主に、体調が悪いときやけがの手当て、体や健康について学びたい、心配事や悩みを相談したい…といったときに利用します。全校生徒がいつでも気持ちよく利用できるように、一人一人がマナーを守って利用するように心掛けましょう。

### ●健康診断申し込み用紙●

きりとり  
(※1年次生は全員受けることになっているので提出不要です。)

2・3年次生のみなさんも、下記の健康診断を受診することができます。希望する検診に○をつけて、担任の先生、または保健室へ提出してください。自分の体を知るチャンスですので、ぜひ受診してください。どの検診も放課後に実施します。

( ) 年 ( ) 組 生徒番号 ( ) 氏名 ( )

耳鼻科検診 (5月12日) ・ 眼科検診 (6月9日) ・ 歯科検診 (6月23日)

# ★尿検査のお知らせ

① 提出日：**5月12日(日)・14日(火)...**S4、**5月19日(日)・21日(日)...**S5

② 提出場所：◎日曜日は、各クラスの朝のSHRで提出します。朝出すことができなかつたら、直接第2保健室に提出します。

◎火曜日は、各自で直接第2保健室に提出を！！

③ 注意事項：**採尿ビンについでる4ケタの番号をここに必ず書きましよう！**

**ここに記入されてる番号は書き直さないこと！**



うしろに折りまげてください

## 尿検査袋

**必ず** 採尿ビンの検査No.を記入して下さい。

検査  
No.

採取日時 月 日 時頃

ラベル貼りつけ位置  
(ラベルがない場合はご記入ください。)

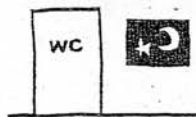
幼・保  
小・中・高  
年 組 番号

在籍  
転入 様

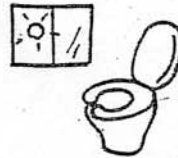
AKEN

## 尿検査のやりかた

①おしっこをとる  
前の夜、寝る前  
におしっこに行っ  
ておきます。



②朝、起きたらす  
ぐにトイレに行き  
ます。



③はじめに少し  
おしっこを出しま  
す(※)。



④おしっこを紙  
コップにとりま  
す。



⑤紙コップの中  
おしっこを、ポリ  
容器(スポイト)  
ですいあげます。



⑥容器のふたを  
しっかりしめて、  
袋に入れます。



※尿道(おしっこの通り道)にたまってあるおしっこをすてるためです。

※前日に、「ビタミン剤・風邪薬・果物・炭酸水」などを摂取したり、疲れていたりすると、尿蛋白が陽性になることがあります。前日に食べる(飲む)物は気を付けましよう。

尿は腎臓で造られます。腎臓は血液の中から  
要らなくなったものを集めて尿とします。

何かしらの病気があると、大切な栄養素は尿  
と一緒に体外へ排出されてしまいます。

ですから尿を調べることによって、腎臓や膀胱、  
その他の働きに異常があるかどうか分かるのです。

毎年のこととたかをくくらず、自分の体を良  
く知るいい機会としてしっかり行いましよう。

はじめまして！みなさんが心身ともに  
健康で過ごせるように応援していきたい  
と思います。よろしくお願ひします♪  
みなさんのことも知りたいので、気軽に  
南館2階第2保健室までお立ち寄りくだ  
さいね。

